

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Psychotherapie, Sporttherapie, Lauftherapie – worüber reden wir?</b>	<b>1</b>
1.1	Psychotherapie – wo sehen wir Anknüpfungspunkte?	3
1.2	Sporttherapie	4
1.3	Lauftherapie	5
1.3.1	Das Paderborner Modell – Ein Rahmenmodell lauftherapeutischen Handelns.	6
1.3.2	Ziele und Teilziele der Lauftherapie.	7
1.3.3	Der organisatorische Rahmen des Paderborner Modells	8
1.3.4	Das DLZ-Standardlaufprogramm	9
1.3.5	Die Besonderheit der Rückmeldungen durch den Lauftherapeut.	10
1.3.6	Laufen als Gruppentherapie	11
1.3.7	Lauftherapie und Beratung	11
1.4	Zusammenfassung	12
	Literatur.	13
<b>2</b>	<b>Wirkungen von Ausdauerlaufen auf körperliche Parameter</b>	<b>15</b>
2.1	Wirkung von Laufen auf das Herz-Kreislauf-System.	16
2.2	Wirkung von Laufen auf die Lunge	17
2.3	Wirkung von Laufen auf das Körpergewicht	18
2.4	Wirkung von Laufen auf verschiedene Anpassungsprozesse.	19
	Literatur.	20
<b>3</b>	<b>Wirkungen von Ausdauerlaufen auf psychische Parameter</b>	<b>28</b>
<b>4</b>	<b>Ausdauerlauf als Therapie – der aktuelle Stand der Forschung</b>	<b>29</b>
4.1	Übersicht vorliegender Studien zum Thema Lauftherapie	32
4.1.1	Blumenthal et al. (2007)	32
4.1.2	Brené et al. (2007).	33
4.1.3	Dunn et al. (2005).	34
4.1.4	Haffmans et al. (2006).	35
4.1.5	Knubben et al. (2007)	36
4.1.6	Nabkarson et al. (2005).	36
4.1.7	Neumann, Frsch (2008)	38
	Literatur.	38
<b>5</b>	<b>Mit Ausdauerlaufen beginnen – erste Schritte, die nicht schwerfallen müssen</b>	<b>41</b>
5.1	Bevor man mit dem Laufen beginnt	42
5.2	Ein kleines Aufwärmprogramm.	43
5.3	Wo sollte man laufen?	43
5.4	Wie schnell sollte man laufen?	44

5.5	<b>Nach der Trainingseinheit</b>	45
5.6	<b>Ein Lauftagebuch führen</b>	45
5.7	<b>Trainingsmethoden</b>	46
5.7.1	Dauermethode	46
5.7.2	Intervallmethode	46
5.7.3	Wiederholungsmethode	47
6	<b>Lauftherapie in der praktischen Behandlung von Depressionen</b>	49
6.1	<b>Indikation</b>	50
6.2	<b>Lauftherapie bei Depressionen – zum Stand der Forschung</b>	52
6.3	<b>Übersicht vorliegender Wirkungsstudien zum Thema Lauftherapie bei Depressionen</b>	53
6.3.1	Daley (2008)	53
6.3.2	DGPPN (2009)	54
6.3.3	Dirmaier et al. (2010)	55
6.3.4	Mead GE et al. (2010)	55
6.3.5	NICE (2009)	56
6.3.6	Perraton et al. (2009)	56
6.4	<b>Mögliche Wirkmechanismen von Lauftherapie bei Depressionen</b>	57
6.5	<b>Praktische Hinweise zum Einsatz von Lauftherapie bei Depressionen</b>	59
	<b>Literatur</b>	61
7	<b>Lauftherapie in der praktischen Behandlung von Essstörungen</b>	63
7.1	<b>Indikationen</b>	66
7.1.1	Übergewicht und Adipositas	66
7.1.2	Anorexia und Bulimia nervosa	68
7.2	<b>Bewegung und Sport bei Adipositas – zum Stand der Forschung</b>	69
7.3	<b>Übersicht vorliegender Studien zum Thema Sport bei Adipositas</b>	70
7.3.1	Deutsche Adipositas Gesellschaft (DAG) (2007)	70
7.3.2	DAG (2003)	71
7.3.3	RKI (2005)	72
7.3.4	Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2009)	72
7.3.5	ACSM (2009)	74
7.3.6	Hauner & Berg (2000)	74
7.4	<b>Praktische Hinweise zum Einsatz von Lauftherapie bei Adipositas</b>	75
7.5	<b>Lauf- und Bewegungstherapie bei Anorexia und Bulimia nervosa – zum Stand der Forschung</b>	77
7.6	<b>Übersicht vorliegender Studien zum Thema Lauf- und Bewegungstherapie bei Anorexia und Bulimia nervosa</b>	79
7.6.1	Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) (2006)	79
7.6.2	NICE (2004)	80
7.6.3	American Psychiatric Organisation (APA) (2006)	81
7.6.4	Bratland-Sanda et al. (2010)	82
7.6.5	Bratland-Sanda et al. (2010)	83

7.6.6	Thien et al. (2000) .....	85
7.7	<b>Praktische Hinweise zum Einsatz von Lauf- und Bewegungstherapie bei Anorexia und Bulimia nervosa .....</b>	<b>86</b>
	<b>Literatur.....</b>	<b>87</b>
<b>8</b>	<b>Lauftherapie in der praktischen Behandlung von Suchterkrankungen .....</b>	<b>89</b>
8.1	Suchterkrankungen .....	90
8.2	Bewegung und Sport bei Suchterkrankungen – zum Stand der Forschung .....	92
8.3	Übersicht vorliegender Wirkungsstudien zum Thema Bewegung und Sport bei Suchterkrankungen .....	93
8.3.1	AWMF (2006) .....	93
8.3.2	AWMF (2005) .....	94
8.3.3	American Psychiatric Association (APA) (2006).....	95
8.3.4	RKI (2008) .....	96
8.3.5	Broocks (2005)/Brooks (2008).....	96
8.3.6	Broocks & Meyer (2009) .....	98
8.4	Lauftherapie bei Suchterkrankungen – zum Stand der Forschung .....	99
8.5	Übersicht vorliegender Evaluationsstudien zum Thema lauftherapeutische Intervention bei Suchterkrankungen .....	100
8.5.1	Legl (2004) .....	100
8.5.2	Bartmann (2009) .....	102
8.5.3	Schay et al. (2006) .....	102
8.6	<b>Praktische Hinweise zum Einsatz von Lauftherapie bei Suchterkrankungen .....</b>	<b>103</b>
	<b>Literatur.....</b>	<b>105</b>
<b>9</b>	<b>Lauftherapie in der praktischen Behandlung von Persönlichkeitsstörungen.....</b>	<b>107</b>
9.1	Bewegung und Sport bei Persönlichkeitsstörungen bzw. weiteren psychopathologischen Indikationen – zum Stand der Forschung .....	110
9.2	<b>Praktische Hinweise zum Einsatz von Lauftherapie bei Persönlichkeitsstörungen .....</b>	<b>111</b>
	<b>Literatur.....</b>	<b>113</b>
<b>10</b>	<b>Lauftherapie in der praktischen Behandlung von Krebserkrankungen .....</b>	<b>115</b>
10.1	Sport und Lauftherapie bei Lungenkrebs – zum Stand der Forschung .....	118
10.2	Übersicht vorliegender Studien zum Thema Lauftherapie bei Lungenkrebs .....	120
10.2.1	Barinow-Wojewódzki et al. (2008) .....	120
10.2.2	Spruit et al. (2006) .....	121
10.2.3	Riesenberg et al. (2009) .....	121
10.2.4	Wall (2000) .....	122
10.2.5	Jones et al. (2008) .....	123
10.2.6	Jones et al. (2010) .....	124
10.2.7	Cesario et al. (2007) .....	125
10.2.8	Lee et al. (1999).....	125
10.2.9	Temel et al. (2009) .....	126

10.2.10	Coups et al. (2009) .....	127
10.3	<b>Sport und Lauftherapie bei Brustkrebs – zum Stand der Forschung.</b> .....	128
10.4	<b>Übersicht vorliegender Studien zum Thema Lauftherapie bei Brustkrebs.</b> .....	128
10.4.1	Segal et al. (2001) .....	128
10.4.2	Sprod et al. (2010) .....	129
10.4.3	May et al. (2008) .....	130
10.4.4	Matthews et al. (2006) .....	131
10.4.5	Courneya et al. (2007) .....	132
10.4.6	Pinto et al. (2005) .....	133
10.5	<b>Praktische Hinweise zum Einsatz von Lauftherapie bei Krebserkrankungen</b> .....	134
	<b>Literatur.</b> .....	136
11	<b>Lauftherapie in der praktischen Behandlung von koronarer Herzerkrankung (KHK) und chronischem Bluthochdruck.</b> .....	139
11.1	<b>Bewegung und Sport bei koronarer Herzerkrankung (KHK) – zum Stand der Forschung.</b> .....	141
11.2	<b>Übersicht zu Wirkungsstudien zum Thema Lauftherapie bei koronarer Herzerkrankung (KHK)</b> .....	143
11.2.1	Hasnain et al. (2010) .....	143
11.2.2	Eshah (2009) .....	144
11.2.3	Cassar et al. (2009) .....	144
11.3	<b>Bewegung und Sport bei Bluthochdruck – zum Stand der Forschung.</b> .....	145
11.4	<b>Übersicht zu Wirkungsstudien zum Thema Lauftherapie bei Bluthochdruck</b> .....	146
11.4.1	Williams (2008) .....	146
11.4.2	Kokkinos et al. (2009) .....	147
11.4.3	Bhatt et al. (2007) .....	147
11.4.4	Khan et al. (2009) .....	148
11.5	<b>Hinweise zur praktischen Umsetzung von Lauftherapie bei koronarer Herzerkrankung (KHK) und Bluthochdruck</b> .....	149
	<b>Literatur.</b> .....	152
12	<b>Kontraindikationen für ausdauerndes Laufen</b> .....	153
12.1	<b>Sportsucht und Laufsucht</b> .....	154
12.1.1	Symptome von Laufsucht .....	155
12.1.2	Physiologische Zugänge .....	157
12.1.3	Suchtpersönlichkeit .....	158
12.1.4	Komplexere Modelle .....	159
12.2	<b>Zusammenfassung</b> .....	162
	<b>Literatur.</b> .....	163
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	165